

# 令和4年7月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学生	中学校	1群:魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群:牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群:その他の野菜・果物	5群:穀類・ いも類・砂糖	6群:油脂
旬の味 ズッキーニ	1(金) ハヤシライス(ごはん) 牛乳 旬の味 ゆばサラダ		633kcal 22.7g	757kcal 26.6g	ぎゅうにく ゆば チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
カムカム	4(月) ごはん 牛乳 麻婆なす 旬の味 じゃこピーマン バンバンジー		612kcal 29.0g	730kcal 34.6g	ぶたにく とうふ みそ ささみ	牛乳 ちりめんじゃこ (いわし) きわかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま
旬の味 すいか	5(火) こめこ 米粉パン 牛乳 肉団子スープ すいか 旬の味 コールスローサラダ 黒豆きなこクリーム		621kcal 19.5g	732kcal 22.8g	ミートボール	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ すいか キャベツ きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら くろまめきなこ クリーム
旬の味 とうがん	6(水) ごはん 牛乳 ししゃもの米粉フライ(小中:2尾) 旬の味 かぼちゃとなすのみそ汁 小松菜のおかか和え		633kcal 25.5g	735kcal 28.6g	あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ししゃも	かぼちゃ あおねぎ こまつな にんじん	なす たまねぎ とうがん キャベツ	こめ さとう こめこパン でんぶん	あぶら
七夕献立	7(木) えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 七夕汁 星のハンバーグ 旬の味 れんこんサラダ 七夕ゼリー		647kcal 24.7g	784kcal 30.4g	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく ツナ	牛乳	オクラ にんじん	えだまめ たまねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん そうめんのぼち たなばたゼリー	あぶら
旬の味 ゴーヤ	8(金) ごはん 牛乳 チンゲンサイとじゃがいものスープ 旬の味 夏野菜のかき揚げ 豚肉とゴーヤの炒め物		663kcal 23.7g	794kcal 27.9g	ベーコン ちくわ ぶたにく かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ さやいんげん	ぶなしめじ たまねぎ にがり キャベツ きりぼしだいこん	こめ はるさめ じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら
カムカム	11(月) ゆかりごはん 牛乳 もずく汁 旬の味 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 切干大根のはりはり漬け		688kcal 28.3g	826kcal 33.7g	とうふ かまぼこ ぶたにく チキンハム	牛乳 もずく	あかじそ にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
旬の味 スイートコーン	12(火) こめこ 米粉パン 牛乳 ミネストローネ 旬の味 鶏肉のスタミナ焼き スイートコーン		665kcal 33.1g	790kcal 39.1g	ベーコン だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ しょうが しろねぎ コーン	こめこパン じゃがいも さとう	
旬の味 夏野菜	13(水) こめこ なつやすい 米粉の夏野菜カレー(ごはん) 牛乳 旬の味 こんにやくサラダ ふくじんづけ		608kcal 21.8g	725kcal 25.6g	とりにく ツナ	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ こんにやく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	こめ さとう	あぶら
食育の日 献立	14(木) ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖のしょうが焼き 旬の味 ほうれん草のおひたし 味付けのり		635kcal 27.6g	751kcal 32.3g	とうふ かまぼこ さば かつおぶし	牛乳 のり	にんじん あおねぎ ほうれん草	えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	
お誕生日 献立	15(金) ビビンバ(肉・ナムル) 牛乳 旬の味 わかめスープ もちアイス		723kcal 26.3g	839kcal 31.0g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう もちアイス	あぶら ごまあぶら
旬の味 かぼちゃ	19(火) パインパン 牛乳 レタススープ 旬の味 ごぼう入りミンチカツ かぼちゃサラダ		640kcal 20.7g	796kcal 25.5g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	レタス たまねぎ きゅうり ごぼう	パインパン はるさめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ
	20(水) ごはん 牛乳 キムチ汁 旬の味 鮭のマリネ もやしの磯和え		543kcal 22.3g	642kcal 26.1g	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さけ	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう はくさい もやし こんにやく	こめ さとう でんぶん	
学校給食摂取基準			650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。					

## 今月の地場野菜

にんにく 玉ねぎ なす スイートコーン キャベツ チンゲンサイ 小松菜 ほうれん草 青ねぎ きゅうり

きゅうりは氷上高校で育てられたものです。とても新鮮で、みずみずしいきゅうりです。

## 6/7~6/9 トライやるウィークの様子

市島中学校と春日中学校の生徒2名が、職場体験に来てくれました!

1粒1粒、ていねいに...

カ仕事もがんばりました!

連絡ノートにはさむしおりに作ってくれました。食べ物のもめ知識がのっているよ♪ ぜひ見てね!

えんどうの傷みを確認

にんじんを釜に投入

すまし汁の配缶

食缶の洗浄

集中してがんばりました!

思っていたより難しい...

数を間違えないように...

約15kgのお肉!! 重たい~。

五目煮の肉炒め

つくね並べ・数の確認

つくねのタレかけ

洗浄後のトレー数え

しおりの作成